

ほけんだより



令和4年8月22日
多摩市立西落合小学校
養護教諭

暑い日が続いた夏休みでしたが、楽しく健康に過ごせましたか。楽しかったことも、そう
でなかったことも、ぜひ話を聞かせてください。さて、今日から前期後半のスタートです。
休みモードの人も、少しずつ生活リズムを学校モードにもどしましょう。

夏休みで、ついついみだれてない？ 睡眠リズム

朝起きられない人は…

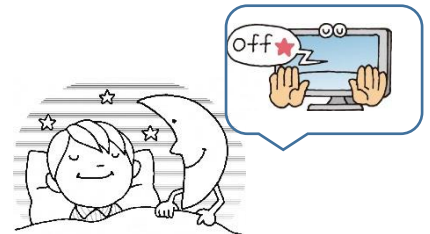
起きたらすぐカーテンをあけて、朝日をあびよう！
朝、太陽の光が目に入ることによって体内時計がリセットされます。



夜ねられない人は…

ねる前は、テレビやゲーム、タブレット・スマホ
はやめよう。

人間は、夜暗くなると、眠くなります。しかし、スマホなどの光をあびると、脳が昼間と勘違
いして、眠れなくなってしまいます。子供は目の瞳孔が大きいので、光を取りこみやすく、影響
は大人の2倍とされています。

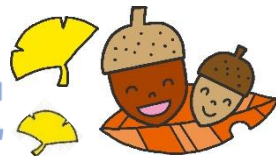



AEDという言葉聞いたことがありますか。
AEDは、心臓がとつぜん止まってしまう
いそうになった時、心臓の動きを正常に
戻すための機械で、命を助けるのにとっても
大切なものです。
西落合小にもあります。
どこにあるか知っていますか？





ほけんびょうじよてい 8・9・10月の保健行事予定



にちじ たいしょう 日時 (対象)	ないよう 内容	
8/23 (1年) 24 (2年) 25 (3年) 26 (4年) 29 (5年) 30 (6年)	しんたいけいそく ほけんしどう 身体計測・保健指導	たいいくぎ も 体育着を持ってきましょう。 かみの毛を結ぶ人は、 みみ した いち むす 耳より下の位置で結ぶよう にしてください。 
9/6 (5年生希望者)	しょうにせいかつしゅうかんびょうよほうけんしん 小児生活習慣病予防健診	うでを出しやすい服そで来ましょう。 10:40~
9/28 (欠席者)	小児生活習慣病予防健診 (欠席者健診)	ばしょ たましりつけんこう 場所：多摩市立健康センター じかん 時間：14:30~15:30
10/3 (6年生)	やつがたけいどうきょうしつじぜんけんしん 八ヶ岳移動教室事前健診	けんこうかんさつひょう も 健康観察表を持ってきましょう。 11:00~
10/31 (4年生)	ブラッシング指導	しかこうい はしぐちせんせい しどう 歯科校医の橋口先生に指導していただき ます。



保護者の方へ

- ①身体計測が終了後、随時、健康カードをお返しします。
成長の様子をご確認いただきましたら、該当学年の
『保護者印』に確認印をお願いいたします。
提出期限は9月12日(月)までです。

学 年		ねん	保護者印
4月 (1学期)	身長	. cm	
	体重	. kg	
9月 (2学期)	身長	. cm	
	体重	. kg	
1月 (3学期)	身長	. cm	
	体重	. kg	

- ②夏休み中も新型コロナウイルスの陽性・濃厚接触に関する Google フォームへの
入力ありがとうございました。新型コロナウイルス以外の大きなけがや病気、
その他気になることがありましたら、お電話や連絡帳でお知らせください。

